

P-ISSN: 2774-4574 ; E-ISSN: 363-4582
TRILOGI, 6(3), Juli-Sep 2025 (56-63)
©2025 Lembaga Penerbitan, Penelitian,
dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP3M)
Universitas Nurul Jadid Paiton Probolinggo
DOI: [10.33650/trilogi.v6i3.12499](https://doi.org/10.33650/trilogi.v6i3.12499)



Pengaruh Relaksasi Napas dalam Sebagai Intervensi Non Farmakologis terhadap Penurunan Kecemasan pada Ibu Hamil

Novela Eka Candra Dewi

Universitas Nurul Jadid, Indonesia
novelaekacandradewi@unuja.ac.id

Desinta Dwi Jatmiko

Universitas Nurul Jadid, Indonesia
Desintadiw01@gmail.com

Dina Fitrianiingsih

Universitas Nurul Jadid, Indonesia
dinafitrianiingsih0312@gmail.com

Dina Khoirun Nisa'

Universitas Nurul Jadid, Indonesia
dinainara7@gmail.com

Dinda Dwi Lestari

Universitas Nurul Jadid, Indonesia
dindadwilestari35@gmail.com

Dini Febrianti

Universitas Nurul Jadid, Indonesia
dinfbrty@gmail.com

Abstract

The third trimester of pregnancy is often marked by heightened anxiety as mothers approach childbirth. Unmanaged anxiety may negatively affect both maternal psychological well-being and fetal health. This study aimed to evaluate the effectiveness of deep breathing relaxation in reducing anxiety among third-trimester pregnant women. A pre-experimental design with one-group pretest-posttest was applied to 24 eligible participants. The intervention consisted of deep breathing exercises conducted for two weeks, 2-3 times per week, each lasting 10-

15 minutes. Anxiety levels were assessed using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Results revealed a decrease in mean anxiety scores from 11.12 (pretest) to 8.08 (posttest), with a mean reduction of 3.04 points. The Wilcoxon test showed a significant difference ($p = 0.000$, $p < 0.05$) between pre- and post-intervention scores. These findings confirm that deep breathing relaxation is effective in lowering anxiety during the third trimester of pregnancy. Practical implications highlight the importance of incorporating this technique into antenatal care programs, not only as a relaxation strategy but also as a structured component of maternal education and psychological support prior to delivery.

Keywords: Anxiety; Deep Breathing; Pregnant Women; Relaxation.

Abstrak

Kehamilan trimester III merupakan periode yang penuh tantangan karena meningkatnya kecemasan menjelang persalinan. Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kondisi psikologis ibu dan kesehatan janin. Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas teknik relaksasi napas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Desain penelitian yang digunakan adalah pra-eksperimental dengan tipe one group pretest-posttest. Subjek penelitian terdiri dari 24 ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi berupa latihan relaksasi napas dalam dilakukan selama dua minggu dengan frekuensi 2–3 kali per minggu, durasi tiap sesi 10–15 menit. Instrumen pengukuran menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Hasil penelitian menunjukkan terjadi penurunan skor kecemasan dari rata-rata pretest 11,12 menjadi 8,08 pada posttest, dengan rata-rata penurunan 3,04 poin. Uji Wilcoxon menghasilkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan signifikan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Teknik relaksasi napas dalam terbukti efektif menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi sederhana, murah, dan aman ini dapat diintegrasikan dalam program antenatal care sebagai bagian dari edukasi rutin serta pendampingan psikologis menjelang persalinan.

Kata kunci: Kecemasan; Ibu Hamil; napas dalam; Relaksasi

1 Pendahuluan

Kehamilan merupakan fase krusial dalam kehidupan seorang perempuan yang tidak hanya menandai keberlanjutan generasi, tetapi juga membawa konsekuensi perubahan yang kompleks pada berbagai aspek kehidupan. Perubahan tersebut meliputi adaptasi fisiologis yang signifikan, perubahan psikologis yang mendalam, serta dinamika sosial yang menyertai peran baru sebagai calon ibu (Pangesti, 2018). Selama periode kehamilan, tubuh perempuan mengalami modifikasi hormonal yang berpengaruh pada sistem saraf, kardiovaskular, pernapasan, hingga metabolisme. Sementara itu, secara psikologis ibu hamil harus menghadapi kecemasan, ketakutan, serta rasa tidak pasti yang sering kali meningkat seiring mendekatnya persalinan. Perubahan-perubahan ini menjadikan kehamilan sebagai salah satu fase kehidupan yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental, terutama kecemasan.

Kecemasan pada ibu hamil, khususnya trimester III, menjadi fenomena yang semakin banyak diperhatikan dalam kajian kesehatan

reproduksi. Fase trimester akhir merupakan periode ketika persalinan sudah semakin dekat, sehingga ibu mulai membayangkan proses kelahiran, rasa sakit, kemungkinan komplikasi, dan kondisi janin. Kekhawatiran ini diperkuat dengan adanya tekanan sosial dan budaya yang sering kali menuntut perempuan untuk tampil tegar, meskipun di sisi lain mereka mengalami ketakutan yang mendalam (Yanti et al., 2020). Faktor-faktor penyebab kecemasan dapat bersifat internal, seperti persepsi negatif terhadap perubahan citra tubuh, kekhawatiran akan rasa sakit, hingga rasa tidak mampu menghadapi proses persalinan. Sementara faktor eksternal mencakup kurangnya dukungan dari pasangan, keluarga, atau tenaga kesehatan, serta akses informasi yang terbatas.

Apabila tidak ditangani, kecemasan maternal dapat berdampak luas pada ibu maupun janin. Berbagai penelitian mengonfirmasi bahwa kecemasan selama kehamilan berhubungan erat dengan peningkatan risiko komplikasi obstetrik. Kecemasan dapat memicu hiperaktivasi sistem saraf simpatis yang berimplikasi pada meningkatnya tekanan darah, ketegangan otot,

gangguan tidur, dan ketidakseimbangan hormonal. Kondisi ini dapat berkontribusi terhadap kejadian hipertensi dalam kehamilan, persalinan prematur, hambatan pertumbuhan intrauterin, hingga berat badan lahir rendah (Anjani et al., 2025). Selain itu, kecemasan yang berlebihan juga berdampak pada ikatan emosional antara ibu dan bayi setelah lahir. Ibu yang mengalami kecemasan tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam menjalin bonding, rentan terhadap depresi postpartum, serta dapat mengalami hambatan dalam memberikan ASI eksklusif. Dengan demikian, kecemasan maternal bukan hanya masalah psikologis, melainkan juga faktor risiko medis yang memengaruhi kualitas hidup ibu dan anak dalam jangka panjang.

Secara epidemiologis, kecemasan maternal menjadi masalah kesehatan global. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 10–15% perempuan hamil di negara maju mengalami gangguan kecemasan dan depresi. Angka ini bahkan lebih tinggi di negara berkembang yang menghadapi tantangan sistem kesehatan dan kondisi sosial ekonomi yang kompleks. Data di Indonesia menunjukkan bahwa 20–25% ibu hamil mengalami kecemasan sedang hingga berat menjelang persalinan (Sari et al., 2023). Persentase ini menunjukkan bahwa hampir satu dari empat ibu hamil menghadapi beban psikologis yang signifikan, namun belum mendapatkan intervensi memadai. Sayangnya, layanan antenatal care di Indonesia masih berfokus pada aspek fisik, seperti pemeriksaan kehamilan, status gizi, dan deteksi dini komplikasi medis, sementara aspek psikologis belum menjadi prioritas utama. Hal ini menimbulkan kesenjangan layanan kesehatan yang berdampak pada kualitas kesiapan ibu menghadapi persalinan.

Upaya yang selama ini dilakukan untuk mengurangi kecemasan ibu hamil umumnya masih berupa edukasi umum tentang persiapan persalinan, gizi kehamilan, dan kesehatan ibu. Meskipun edukasi berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan, intervensi ini cenderung bersifat informatif dan kurang menyentuh aspek emosional yang mendalam (Sanjaya et al., 2024). Padahal, teori-teori psikologi menunjukkan bahwa kecemasan bukan hanya disebabkan oleh kurangnya informasi, tetapi juga karena cara individu menilai stresor dan kemampuan dirinya dalam menghadapinya. Oleh sebab itu, diperlukan strategi intervensi yang tidak hanya menambah pengetahuan, tetapi juga secara aktif menurunkan respon fisiologis kecemasan.

Dalam kerangka teori, penjelasan mengenai kecemasan dapat dirujuk pada teori cognitive appraisal dari Lazarus dan Folkman (Maryam, 2017). Teori ini menekankan bahwa respon kecemasan muncul dari interaksi antara individu dan lingkungan, yang dipengaruhi oleh bagaimana individu menilai ancaman (primary appraisal) serta sumber daya coping yang dimilikinya (secondary appraisal). Apabila ibu hamil menilai persalinan sebagai ancaman besar dan merasa tidak memiliki kemampuan cukup untuk menghadapinya, maka kecemasan akan meningkat (Marudju et al., 2024). Dalam konteks ini, strategi coping yang adaptif diperlukan untuk mengurangi dampak psikologis dari stresor tersebut. Salah satu bentuk strategi coping yang terbukti efektif adalah teknik relaksasi napas dalam.

Teori relaksasi Benson juga memberikan landasan penting bagi penerapan teknik napas dalam (Septiana et al., 2021). Menurut Benson, tubuh manusia memiliki relaxation response yang dapat dipicu melalui latihan tertentu, seperti meditasi, doa, maupun pernapasan dalam (Robaiyani et al., 2024). Relaxation response menghasilkan kondisi fisiologis yang berlawanan dengan stress response, yaitu menurunnya ketegangan otot, penurunan tekanan darah, perlambatan denyut jantung, dan berkurangnya kecemasan subjektif. Mekanisme ini menjelaskan mengapa teknik relaksasi napas dalam tidak hanya menenangkan pikiran, tetapi juga membawa perubahan nyata pada fungsi tubuh. Dengan demikian, teknik ini menjadi intervensi yang murah, aman, dan mudah dipelajari untuk mengatasi kecemasan pada ibu hamil.

Sejumlah penelitian internasional telah membuktikan manfaat teknik relaksasi pada ibu hamil, baik berupa yoga prenatal, relaksasi musik, maupun terapi kognitif (Soleha & Rahmadania, 2022). Namun, di Indonesia, studi yang secara khusus meneliti efektivitas napas dalam masih sangat terbatas. Penelitian yang ada cenderung berfokus pada intervensi lain, dan sebagian besar menggunakan desain deskriptif atau kuasi-eksperimen dengan sampel yang kecil. Selain itu, penggunaan instrumen pengukuran kecemasan yang valid dan reliabel, seperti Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), masih jarang dilakukan (Anggara et al., 2024; Yuliyati & Prasetyorini, 2022). Keterbatasan metodologis ini menimbulkan kesenjangan pengetahuan mengenai efektivitas teknik relaksasi napas dalam pada ibu hamil, khususnya dalam konteks budaya Indonesia yang

memiliki nilai sosial, religius, dan kekeluargaan yang berbeda dengan negara lain.

Oleh karena itu, penelitian ini dirancang untuk menjawab kesenjangan tersebut dengan mengevaluasi pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Desain pra-eksperimental dengan pengukuran objektif dipilih untuk memastikan validitas hasil. Penelitian ini diharapkan tidak hanya memperkaya landasan teoritis mengenai efektivitas intervensi relaksasi, tetapi juga memberikan kontribusi praktis bagi pelayanan keperawatan maternitas. Temuan penelitian dapat diintegrasikan ke dalam program antenatal care di Indonesia, sehingga layanan tidak hanya menekankan aspek fisik, tetapi juga memberikan dukungan psikologis yang komprehensif. Dengan demikian, ibu hamil dapat menghadapi persalinan dengan lebih siap, tenang, dan percaya diri, yang pada akhirnya berdampak pada keselamatan ibu dan bayi.

2 Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi berupa latihan relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester ketiga. Desain yang digunakan adalah one group pretest-posttest design, di mana hanya terdapat satu kelompok subjek yang diberi perlakuan tanpa adanya kelompok kontrol sebagai pembandingan.

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini mengukur tingkat kecemasan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi napas dalam. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan instrumen yang telah tervalidasi, yaitu Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) (Lestari & Pratiwi, 2024). Intervensi dilakukan dalam bentuk latihan napas dalam selama 10–15 menit, 2–3 kali seminggu selama dua minggu. Setelah intervensi selesai, tingkat kecemasan diukur kembali untuk melihat perubahan yang terjadi.

Data yang diperoleh dari pretest dan posttest kemudian dianalisis menggunakan uji statistik wilcoxon guna mengetahui signifikansi perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Pendekatan pra-eksperimental ini dipilih karena meskipun memiliki keterbatasan dalam hal kontrol terhadap variabel luar, tetap dapat memberikan gambaran awal mengenai efektivitas suatu intervensi dalam konteks nyata.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi psikologis sederhana yang aplikatif dan bermanfaat dalam pelayanan antenatal care.

3 Hasil dan Diskusi

Penelitian ini melibatkan 24 ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi. Semua responden diberikan intervensi relaksasi napas dalam sebanyak 2–3 kali per minggu selama 2 minggu. Tingkat kecemasan ibu hamil diukur menggunakan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi napas dalam.

Table-tabel. Semua tabel yang disertakan harus dirujuk dalam teks utama dan judul tabel harus diposisikan di atas tabel. Judul dan teks dalam table dituliskan dalam Verdana, 9pt.

Table 1. Statistik Deskriptif

Skor	N	Mean	SD	Min	Max
Pretest	24	11,12	7,321	0	25
Posttest	24	8,08	6,164	0	21
Selisih		-3,04			

Terdapat penurunan rata-rata sebesar 3,04 poin pada skor kecemasan setelah intervensi. Penurunan skor kecemasan dari rata-rata 11,12 menjadi 8,08 menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam sangat efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu hamil trimester III. Hasil ini menunjukkan bahwa teknik sederhana, murah, dan non-invasif seperti relaksasi napas dalam dapat:

- Meningkatkan ketenangan dan fokus ibu,
- Membantu persiapan mental menjelang persalinan.

Table 2. Uji Normalitas Data

Variabel	N	Sig	Distribusi Data
Pretest	24	0,240	Normal
Posttest	24	0,048	Tidak Normal

Shapiro-wilk

Berdasarkan uji normalitas diatas dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal sehingga uji bivariat yang digunakan adalah wicoxon.

Table 3. Uji Bivariat

Variabel	Intervensi	N	P
	Median Min-Max		
Pretest	9,50 (0-25)	24	0,000
Posttest	6,00 (0-21)	24	

Berdasarkan tabel 3 diatas didapatkan bahwa nilai median pretest 9,50 dan Postest 6,00 dengan nilai pretest minimum 0 maksimum 25 sedangkan nilai posttest minimum 0 maksimum 21, dengan nilai signifikansi uji Wilcoxon sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa intervensi relaksasi napas dalam secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Skor kecemasan rata-rata mengalami penurunan dari 11,12 pada pretest menjadi 8,08 pada posttest, dengan nilai signifikansi uji Wilcoxon sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Secara statistik, temuan ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Penurunan yang dicapai tidak hanya relevan secara akademis, melainkan juga penting secara klinis, karena dapat mencegah berkembangnya kecemasan menjadi kondisi psikopatologis yang lebih berat. Ibu hamil dengan kecemasan tinggi berisiko mengalami disfungsi fisiologis, gangguan tidur, peningkatan tekanan darah, bahkan komplikasi persalinan yang lebih kompleks. Oleh karena itu, hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa strategi sederhana seperti latihan napas dalam dapat menjadi bentuk intervensi yang layak diterapkan di layanan kesehatan primer.

Secara fisiologis, hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui mekanisme aktivasi sistem saraf parasimpatik yang muncul ketika individu melakukan napas dalam dengan ritme terkontrol (Boyadzhieva & Kayhan, 2021). Berdasarkan teori relaksasi Benson, napas dalam mampu memunculkan relaxation response, yakni kondisi kebalikan dari stress response (Setyawan et al., 2022). Saat seseorang berada dalam kondisi cemas, sistem saraf simpatis akan mendominasi, sehingga memicu peningkatan denyut jantung, tekanan darah, frekuensi pernapasan, serta pelepasan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin (Prasetyo & Amperaningsih, 2023). Dominasi simpatis inilah yang sering kali membuat ibu hamil trimester III merasa lebih gelisah, tegang, dan sulit menenangkan diri menjelang persalinan (Halil & Puspitasari, 2023). Dengan melakukan teknik napas dalam secara teratur, aktivitas simpatis dapat ditekan dan parasimpatik mengambil alih (Yuniaty Ismail et al., 2021). Dampaknya adalah menurunnya frekuensi pernapasan, terjadinya vasodilatasi perifer, serta berkurangnya ketegangan otot (Nekada & Judha, 2019). Lebih jauh lagi, tubuh juga memproduksi serotonin dan oksitosin yang berperan dalam

menciptakan rasa tenang, nyaman, serta memperkuat ikatan emosional antara ibu dengan janin. Penurunan kadar kortisol yang terjadi melalui mekanisme ini memberikan efek positif pada keseimbangan hormonal ibu hamil, sehingga risiko komplikasi kehamilan yang dipicu oleh stres dapat diminimalisir (Evans et al., 2015).

Dari sudut pandang psikologis, intervensi napas dalam juga memiliki relevansi yang kuat. Teori coping Lazarus dan Folkman menyebutkan bahwa seseorang yang menghadapi stresor akan melalui proses appraisal primer dan sekunder (Pradipta & Hanami, 2024). Dalam primary appraisal, ibu hamil menilai kehamilan dan persalinan sebagai situasi yang penuh ancaman atau risiko, sedangkan dalam secondary appraisal, mereka menimbang sumber daya internal maupun eksternal yang dimiliki untuk mengatasi situasi tersebut. Teknik napas dalam dapat dikategorikan sebagai bentuk emotion-focused coping, yaitu strategi yang ditujukan untuk mengurangi gejala emosional negatif yang timbul akibat stresor, bukan mengubah stresor itu sendiri (Supriyanto & Kusumastuti, 2023). Bagi ibu hamil trimester III, ketakutan terhadap rasa sakit, risiko komplikasi, atau ketidakpastian proses persalinan merupakan stresor yang nyata dan tidak dapat dihilangkan (Sukmahati et al., 2024). Namun melalui latihan pernapasan, mereka memperoleh cara untuk mengelola respons emosional sehingga kecemasan dapat ditekan. Dengan demikian, napas dalam berfungsi sebagai mekanisme adaptasi psikologis yang sederhana tetapi efektif, terutama pada kondisi di mana kontrol terhadap stresor sangat terbatas (Fincham et al., 2023).

Temuan penelitian ini juga konsisten dengan berbagai studi sebelumnya. Yuliyati dan Prasetyorini (2022) menemukan bahwa latihan pernapasan dalam menurunkan ansietas pada ibu hamil di masa pandemi COVID-19, ketika tekanan psikologis meningkat akibat rasa takut tertular dan pembatasan sosial. Penelitian lain oleh Sanjaya dan kolega (2024) menunjukkan bahwa teknik napas dalam juga efektif dalam menurunkan nyeri dan kecemasan pasca operasi, memperlihatkan bahwa metode ini memiliki validitas lintas konteks pada kelompok yang rentan terhadap stres fisiologis maupun psikologis. Konsistensi ini memperkuat posisi napas dalam sebagai intervensi non-farmakologis yang patut dipertimbangkan dalam praktik keperawatan dan kebidanan (Veriyallia, 2024). Namun, penting dicatat bahwa di Indonesia penelitian mengenai efektivitas napas dalam pada ibu hamil masih jarang. Mayoritas penelitian

cenderung menekankan intervensi lain seperti yoga prenatal, terapi musik, atau meditasi mindfulness. Keterbatasan penelitian terdahulu dalam mengevaluasi teknik napas dalam menunjukkan adanya celah yang coba diisi oleh studi ini, sehingga penelitian ini memberikan kontribusi baru yang signifikan bagi pengembangan ilmu keperawatan maternitas di Indonesia.

Kebaruan penelitian ini dapat dilihat dari tiga aspek utama. Pertama, fokus penelitian diarahkan pada teknik napas dalam yang selama ini sering diabaikan karena dianggap terlalu sederhana, padahal memiliki mekanisme fisiologis dan psikologis yang kuat. Kedua, intervensi dilakukan dengan durasi yang relatif singkat, hanya 10–15 menit per sesi, namun dilakukan secara konsisten 2–3 kali per minggu selama dua minggu. Hasilnya menunjukkan bahwa efektivitas teknik ini tidak semata-mata ditentukan oleh lamanya durasi latihan, melainkan oleh keteraturan dan ketepatan pelaksanaannya. Ketiga, penelitian ini dilakukan dalam konteks budaya Indonesia, di mana akses terhadap layanan kesehatan mental dan terapi non-farmakologis masih terbatas. Keunggulan napas dalam yang dapat dilakukan secara mandiri, tanpa biaya, serta fleksibel dalam penerapannya membuat teknik ini lebih mudah diterima oleh masyarakat luas, khususnya ibu hamil di daerah dengan keterbatasan fasilitas kesehatan (Siti et al., 2023).

Jika dibandingkan dengan intervensi lain seperti yoga prenatal, terapi musik, maupun terapi kognitif, napas dalam jelas memiliki keunggulan dalam hal aksesibilitas dan biaya (Hidayati & Widyantari, 2024). Yoga membutuhkan instruktur khusus serta fasilitas pendukung, terapi musik memerlukan perangkat audio dan kondisi lingkungan yang mendukung, sementara terapi kognitif membutuhkan kehadiran tenaga profesional psikolog atau psikiater (Gunjiganvi, 2023). Sebaliknya, napas dalam dapat dilakukan kapan saja, di mana saja, dan oleh siapa saja setelah mendapatkan penjelasan singkat dari tenaga kesehatan (Muchsin & Febriani, 2024). Hal ini membuat napas dalam sangat relevan untuk diterapkan di pelayanan kesehatan primer di Indonesia, misalnya di puskesmas, posyandu, atau kelas ibu hamil.

Implikasi praktis dari hasil penelitian ini sangat luas. Bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan dan perawat maternitas, teknik relaksasi napas dalam dapat diajarkan sebagai bagian dari edukasi antenatal care, baik dalam sesi konsultasi individu

maupun kelompok. Penerapan teknik ini tidak memerlukan alat khusus dan dapat dimasukkan ke dalam modul kelas ibu hamil yang selama ini lebih banyak berfokus pada aspek fisik dan gizi (Nurseha et al., 2024). Dengan adanya intervensi psikologis sederhana ini, pelayanan antenatal care menjadi lebih komprehensif karena menyentuh dimensi psikologis ibu hamil yang kerap terabaikan. Dari sisi kebijakan kesehatan, hasil penelitian ini dapat mendukung program nasional kesehatan ibu dan anak serta pencapaian target Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya tujuan untuk menurunkan angka kematian ibu. Hal ini karena kecemasan berlebihan dapat meningkatkan risiko komplikasi persalinan, sehingga pengendalian kecemasan melalui intervensi sederhana dapat berdampak pada penurunan morbiditas dan mortalitas ibu.

Meskipun demikian, penelitian ini juga memiliki sejumlah keterbatasan yang patut dipertimbangkan. Desain pra-eksperimental tanpa kelompok kontrol membuat sulit untuk sepenuhnya menyingkirkan pengaruh faktor luar, seperti dukungan keluarga, pengalaman kehamilan sebelumnya, atau perubahan kondisi kesehatan ibu. Selain itu, jumlah sampel yang terbatas pada 24 responden dan hanya dilakukan di satu wilayah membuat hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas. Namun, keterbatasan ini sekaligus membuka peluang bagi penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kuat, jumlah sampel lebih besar, serta cakupan wilayah yang lebih beragam.

Ke depan, penelitian dapat dilakukan dengan menggunakan desain randomized controlled trial yang memungkinkan perbandingan lebih jelas antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Variabel moderator seperti usia kehamilan, paritas, tingkat pendidikan, dan dukungan sosial juga perlu dipertimbangkan untuk melihat bagaimana faktor-faktor tersebut memengaruhi efektivitas relaksasi napas dalam (Santi et al., 2020). Selain itu, penelitian lanjutan juga dapat mengkaji integrasi napas dalam dengan intervensi lain, misalnya meditasi mindfulness, terapi kognitif, atau yoga prenatal, sehingga dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai strategi pengelolaan kecemasan pada ibu hamil. Tidak kalah penting, pemanfaatan teknologi digital juga dapat dijajaki, misalnya melalui aplikasi kesehatan berbasis gawai yang memberikan panduan latihan napas dalam secara interaktif, sehingga dapat meningkatkan kepatuhan dan keberlanjutan intervensi (Arifah et al., 2024).

Secara keseluruhan, penelitian ini menguatkan pemahaman bahwa intervensi sederhana namun terstruktur seperti napas dalam dapat memberikan manfaat signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu hamil. Penelitian ini tidak hanya menambah khazanah keilmuan dalam bidang keperawatan maternitas, tetapi juga memberikan kontribusi nyata bagi praktik pelayanan kesehatan. Dalam konteks Indonesia, di mana keterbatasan tenaga profesional kesehatan mental masih menjadi tantangan besar, temuan ini memberikan solusi praktis yang murah, aman, dan mudah diterapkan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendorong tenaga kesehatan untuk lebih proaktif dalam mengintegrasikan latihan relaksasi napas dalam ke dalam pelayanan antenatal care, serta menginspirasi penelitian lebih lanjut untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai efektivitas teknik ini pada populasi yang lebih luas.

4 Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam terbukti efektif menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil trimester III. Penurunan skor kecemasan secara signifikan setelah intervensi menandakan bahwa teknik ini dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang sederhana, aman, dan terjangkau dalam menunjang kesiapan psikologis ibu menjelang persalinan. Intervensi ini mampu menjawab rumusan masalah serta memenuhi tujuan penelitian dengan memberikan bukti empiris atas efektivitasnya.

5 Referensi

- Anjani, A. D., Lestari, D., Aulia, N., Wulandari, N., & Berlianti, J. F. (2025). *Hubungan Stres Pada Ibu Hamil dengan Risiko Kelahiran Prematur*. 5, 1732–1741.
- Arifah, C., Adristi, Y., Hasibuan, E. W., & Purba, S. H. (2024). *Pemanfaatan Teknologi Digital Dalam Peningkatan Pelayanan Kesehatan*. 2, 185–192.
- Boyadzhieva, A., & Kayhan, E. (2021). *Keeping the Breath in Mind: Respiration, Neural Oscillations, and the Free Energy Principle*. 15(June), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fnins.2021.647579>
- Evans, L. M., Myers, M. M., & Monk, C. (2015). *Pregnant women's cortisol is elevated with anxiety and depression — but only when comorbid*. L. 11(3), 239–248. <https://doi.org/10.1007/s00737-008-0019-4>.Pregnant
- Fincham, G. W., Strauss, C., Marin, J. M., & Cavanagh, K. (2023). *Effect of breathwork on stress and mental health: A meta-analysis of randomised-controlled trials*. *Scientific Reports*, 1–14. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>
- Gunjiganvi, M. (2023). *Efficacy of Yoga Nidra on Depression, Anxiety, and Insomnia in Frontline COVID-19 Healthcare Workers: A Pilot Randomized Controlled Trial*. June. <https://doi.org/10.17761/2023-D-22-00011>
- Halil, A., & Puspitasari, E. (2023). *Faktor yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan di Puskesmas Depok 2*. 12(1), 78–83.
- Hidayati, R. D., & Widyantari, K. Y. (2024). *Upaya Peningkatan Pengetahuan Tentang Prenatal Yoga Pada Ibu Hamil dengan Edukasi Kesehatan Di PMB Maria Selvi Bandar Lampung*. 3(2), 113–120.
- Lestari, C. I. D., & Pratiwi, C. S. (2024). *Hubungan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Skor Prenatal Attachment*. 7(1), 1–8.
- Marudju, A. R., Tulandi, M. D., Hapili, D., Darenoh, J., Hamajen, N., Nur, F., Uno, M., & Sunarmi, A. (2024). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III: Scoping Riview*.
- Maryam, S. (2017). *Strategi Coping: Teori Dan Sumberdayanya*. 1, 101–107.
- Muchsin, E. N., & Febriani, F. N. (2024). *Pelaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Upaya Penurunan Nyeri Saat Dismenorea Pada Remaja Putri*. 6(1), 39–47. <https://doi.org/10.53399/knj.v6i1.paperID>
- Nekada, C. D. Y., & Judha, M. (2019). *Dampak Frekuensi Pernapasan Predialisis Terhadap Kram Otot Intradialisis Di RSUD Panembahan Senopati Bantul*. 0(0). <https://doi.org/10.7454/jki.v0i0.604>
- Nurseha, Kusumastuti, Farida, S. N., Mardianingsih, S., & Marlinawati, I. T. (2024). *Buku Ajar Psikologi Kehamilan, Persalinan, Dan Nifas*.
- Pangesti, W. D. (2018). *Adaptasi Psikologis Ibu Hamil Dalam Pencapaian Peran Sebagai Ibu Di Puskesmas Kembaran Ii Kabupaten Banyumas*. *Viva Medika: Jurnal Kesehatan, Kebidanan Dan Keperawatan*, 10(1), 13–21. <https://doi.org/10.35960/vm.v10i1.395>
- Pradipta, L. D., & Hanami, Y. (2024). *Studi Kualitatif: Pengalaman Stres dalam Kehidupan Sehari-hari dan Strategi Coping pada Remaja*. 5(September), 361–370.
- Prasetyo, R., & Amperaningsih, Y. (2023). *Mengontrol Kecemasan dengan Dukungan Spiritual*. 8(2), 57–66. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2>.Jurnal
- Robaiyani, S., Azizah, I. N., Ahyauddin, M. M., & Sultonah, N. (2024). *Penerapan Teknik Relaksasi Pernapasan Dalam dan Relaksasi Benson Untuk Mengatasi Stres pada Mahasiswa di Ma'had Al Jami'ah UIN Walisongo Semarang*. 2(2), 2951–2961.
- Sanjaya, C. P., Puspita, D., & Wulandari, C. W. R.

- (2024). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam dengan Guided imagery Terhadap Skala Nyeri Pasien Pasca Operasi Sectio caesarea : Case Report. *Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2, 268–280. <https://doi.org/10.59841/an-najat.v2i2.1198>
- Santi, Windiyani, W., Novayanti, N., & Imaniar, M. S. (2020). *Efektifitas Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Dismenore Primer Pada Remaja Putri*.
- Sari, R., Maenra, N. L. P., Parwati, N. W. M., & Indriana, N. P. R. K. (2023). The Correlation Between Mother's Knowledge Level And Husband Support Toward Anxiety Level Of Pregnant Mother In The Third Trimester During Labor. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), 35–44. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.469>
- Septiana, A., Inayati, A., & Ludiana. (2021). *Penerapan teknik relaksasi benson terhadap Penurunan skala nyeri pada pasien post operasi appendiktomi di kota metro*. 1, 444–451.
- Setyawan, B., Saputri, M. E., & Lubis, R. (2022). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Stres Orang Tua Anak Usia Sekolah Pada Masa Covid-19*. 4, 47–52.
- Siti, F., Kartaatmadja, U., & Suherman, R. (2023). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Partum Sectio Caesarea Di Ruang Rawat Nifas RSUD Sekarwangi Sukabumi*. 19, 13–19.
- Soleha, M., & Rahmadania, I. (2022). *Efektifitas Teknik Relaksasi Yoga Terhadap Primigravida Trimester III*. 4, 1–7.
- Sukmahati, F., Suci, S., Ginting, T., & Gultom, E. (2024). *Hubungan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil dengan Kesiapan Menghadapi Persalinan di Klinik Bidan Cikmah Lubis*. 2(2), 94–111.
- Supriyanto, & Kusumastuti, N. A. (2023). *Pengaruh Optimisme Terhadap Coping Stress Pada Penyintas Covid-19*. 27(1), 294–302. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v27i1.2088>
- Veriyallia, V. (2024). *Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Pasien Pasca Pembedahan The Effect of Deep Breathing Relaxation on Post-Operative Patients ' Pain*. 15(02), 197–205.
- Yanti, E. M., Kurnia Utami, D., & Dwi Maulina, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Kecemasan Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Wanasaba. *ProHealth Journal*, 17(1).
- Yuniaty Ismail, D., Virani, D., Bahar, B., & Syam, A. (2021). Gambaran Perilaku Manajemen Laktasi Pada Ibu Menyusui 0-6 Bulan Di Wilayah Puskesmas Sudiang Raya Kota Makassar Tahun 2020. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 10(1), 2021.